

DAGLIGDAGEN

Kl. 06.30	Svømmebassinet åbner
Kl. 07.45	Morgenmad
Kl. 08.45	Morgensamling med morgengymnastik
Kl. 09.30	Undervisning
Kl. 12.00	Middag
Kl. 14.00	Undervisning
Kl. 15.00	Eftermiddagskaffe
Kl. 15.30	Undervisning
Kl. 18.00	Aftenbuffet
Kl. 19.30	Aftenarrangement med kaffe

MEDVIRKENDE

Anja Christensen, gæstelærer
Erik Sommer, komponist
Maja Lucas, forfatter & Ph.d.
Janni K. Østergaard, højskolelærer
Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Ole Jørgensen, højskolelærer
Julietta P. Jensen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, højskolelærer

Jesper Vinther, højskoleforstander
og kursusleder

PRAKTISK INFO

Ret til ændringer forbeholdes

TILMELDING

Skolens kontor: tlf. 97 89 10 11
Email: kontor@seniorhoejskolen.dk
Web: www.seniorhoejskolen.dk

KURSUSPRIS: 5.050,-
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 90 kursister. En stab på 20 faste medarbejdere og yderligere gæstelærere vil sørge for, at du får et godt og inspirerende ophold hos os.

VI HAR 4 TYPER VÆRELSE:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Familiehusene, hvor der er plads til 3-4 personer, der tager sammen på højskole og kan være fælles om et badeværelse. Her er der stue, to enkeltværelser og et dobbeltværelse.
- Lejlighederne, hvor man kan bo på enkeltværelse med delt bad/toilet sammen med to andre og til dobbeltværelsespris.

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22 . Nørre Nissum . 7620 Lemvig,
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

19. marts 2024

Vandgymnastik

- som en fisk i vandet

20. marts - 26. marts 2024

10C

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Vandgymnastik

- som en fisk i vandet

OM KURSET

Elsker du vand og den lethed, hvormed du kan bevæge dig, når du bliver omsluttet af det våde element? Vægtløsheden, der visker de ellers besværede lemmers begrænsninger væk for en stund? Så er kurset her lige noget for dig, der stadig gerne vil være rørig, sund og glad.

På kurset skal vi træne i vand hver dag. Men for at vi ikke går helt i opløsning, skal vi også på land. Her skal vi lave let gymnastik, ansigtsyoga, afspændinger, små lege, forkæle hænder og fødder, prøve kræfter med ro-fitness og lave SMART træning - altså hjerne-gymnastik. Samt snakke med hinanden om livet i den tredje alder.

EKSKURSIONER

Wellnesstur Sydthy Kurbad
Struer & Holstebro

UNDERVISER

Anja Christensen

Medvirkende:

Jesper Vinther - JV
Maja Lucas - ML
Anja Christensen

Astrid Skou Hansen - AH
Janni K. Østergaard - JØ
Niels Bjørn Wied - NW

Julietta P. Jensen - JJ
Ole Jørgensen - OJ

PROGRAM

10C

Onsdag 20. marts

DAG 1

- Kl. 13-14 Indkvartering
- Kl. 14.00 Kursusstart med velkomst, personale-introduktion og kaffe
- Kl. 15.00 Kursusintroduktion, introduktion til SeniorHøjskolen og omgivelserne samt introduktion til vandmotion i praksis v/AC
- Kl. 19.30 "Naturen under lup" v/JJ

Torsdag 21. marts

DAG 2

- Kl. 09.30 "På kryds og tværs i højskolesangbogen " v/Erik Sommer
- Kl. 14.00 Vandgymnastik + ansigtsyoga og træning af hænder og fødder v/AC
- Kl. 19.30 "Qi gong" v/AC

Fredag 22. marts

DAG 3

- Kl. 09.30 SMART-træning og afspænding v/AC
- Kl. 14.00 Gymnastik i salen + vandgymnastik v/AC
- Kl. 19.00 Aftenarrangement v/AC

Lørdag 23. marts

DAG 4

- Kl. 09.30 Gymnastik og leg i salen v/AC
- Kl. 13.30 Ekskursion til Sydthy Kurbad v/AC
- Kl. 19.30 "Måden du rører mig på" v/ML

Søndag 24. marts

DAG 5

- Kl. 09.30 Samtalecafé om livet i den tredje alder samt vandgymnastik v/AC
- Kl. 14.00 Koncert - Thy Folklore
- Kl. 19.30 "Musikalske morsomheder" v/JV

Mandag 25. marts

DAG 6

- Kl. 09.30 Heldagsekskursion v/AC
Limfjordshuset i Struer:
- Qi gong
- vinterbadning og sauna med gus
- gåtur ved stranden
Holstebro:
- medbragt frokost på Holstebro Bibliotek
- oplæg om byens kunst
- bytur og kunst
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 26. marts

DAG 7

- Kl. 07.45 Morgenmad
- Kl. 08.45 Morgensang
- Kl. 09.25 Afgang med bus til Struer Station